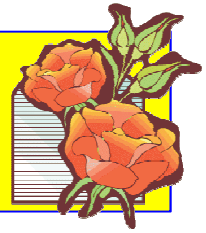


Tipps für's Leben

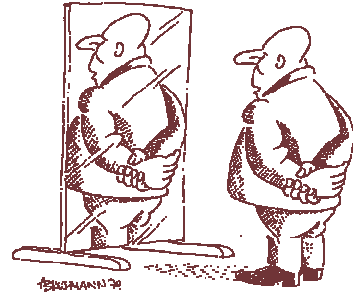
Newsletter für den Monat Juni



Mein Bild von mir selbst!

Die Achtung der Welt kann man erschleichen,
Selbstachtung aber muss redlich verdient werden.

Glasknochen sind weniger brüchig als die
Selbstachtung vieler Leute.



Es gibt immer einen, der besser ist – und tausende die schlechter sind.

Du sollst den Herrn deinen Gott lieben und deinen Nächsten wie dich selbst.
Markus 12,30

Liebe Freunde,

wie steht es mit unserer Liebe zu uns selbst?

Welches Bild hast du von dir?

Hast du ein gesundes Selbstvertrauen?

Kannst du dich vor den Spiegel stellen und sagen – du bist ok, so wie du bist.

Oder fehlt es dir an Selbstvertrauen?

Wenn ja, willst du es aufbauen, stärken.

Aber wie geht das, das Selbstvertrauen aufbauen!

Du weißt dass Selbstvertrauen ein entscheidender Faktor für Lebensqualität
und Erfolg ist!

Intuitiv wissen wir, dass Selbstvertrauen wichtig ist.

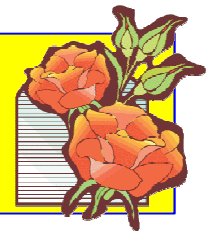
Und dass wir darin Grenzen haben, die sich erweitern lassen.

Jabez betete in der Bibel (2. Chronik 4,9-10):

Mach mein Gebiet weit.

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Juni



Wie ist dein Istzustand?

Wie würdest du auf die Frage „Wer bin ich“ antworten.
Versuch doch einmal auf diese Frage Antworten zu finden.
Antworten, die zur Zeit in dir sind.
Ich bin....



Lebensbrille

Deine Sichtweise über dich wirkt sich auf dein Leben aus.
Je nach dem, welche Lebensbrille du trägst, wirst du Erfahrungen machen.
Diese Lebensbrille, diese Sichtweise, wie du das Leben, dich und andere wahrnimmst, vermittelt dir Antworten.
Wenn dein Leben von Angst und Unsicherheit geprägt ist, dann wird diese Lebensbrille dir ein entsprechendes Bild vermitteln.
Das heißt, dass die positiven, guten, starken Erlebnisse deines Lebens von dieser Brille ausgeblendet werden.
Sie sind für dich nicht greifbar.
z.B. könnte es dir schwer fallen, Lob anzunehmen.
Jetzt lobt dich jemand und du kannst es nicht als wahr annehmen.
Du glaubst, dass diese Person dich belügt.
Deine Lebensbrille blendet das Lob aus!

Aber es gibt Hilfe!

Niemand kann dich verpflichten dein Leben lang mit dieser Brille umherzulaufen.

Wirf sie weg und hol dir eine bessere Brille!

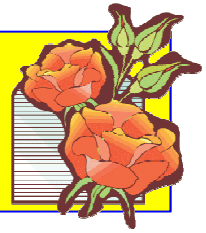
Fielmann hat sie allerdings nicht im Angebot.

Es sind deine innere Werte über dich selbst, die du ändern musst.

Dein Bild über dich selbst braucht Veränderung.

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Juni



Innere Kritiker

Das sind Stimmen in uns, die wir aus der Vergangenheit wahrnehmen.
Stimmen von Autoritätspersonen, die uns entweder ermutigen Neues zu beginnen oder die uns warnen, vielleicht sogar unser Scheitern voraussagen.
Wir wollen uns mit der zweiten Gruppe beschäftigen.
Stimmen, die uns warnen, die unser Scheitern voraussagen.
In jedem von uns kann es diese inneren Kritiker geben.
Das können unsere Eltern gewesen sein, als wir jung waren.
Vielleicht haben sie uns nicht genug Freiheit zur Entfaltung gegeben und uns vor jedem neuen Schritt gewarnt.
Oder Lehrer, Chefs – Personen also, die Autorität über uns hatten.

Wollen wir später in unserem Leben etwas Neues beginnen, dann treten diese Stimmen in uns auf und warnen uns.

„Das klappt nie!“

„Du bist zu dumm!“

„Du kannst das nicht!“

„Schau auf deine Vergangenheit, da hat es auch schon nicht geklappt!“

Diese Stimmen in uns, sie treten erst auf, wenn wir Neues wagen wollen.
Solange bleiben sie stumm in uns.

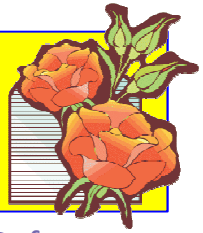
Was können wir tun?

Wir müssen sie entmachten!
Wir müssen ihnen das Recht entziehen,
sich weiter in unser Leben einzumischen.
Wir hören nicht mehr auf sie!
Und gehen unseren Weg!



Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Juni



Solange diese inneren Kritiker unser Leben bestimmen, werden wir Gefangene ihre Worte sein.

Das ist der erste Schritt zum siegreichen Leben.

Charles Dickens hat einmal gesagt:

In unserem Herzen sind Wunder verborgen, die nur auf den richtigen Moment warten, um sich zu zeigen.

Viele Talente schlummern in dir und es ist Zeit, sie zu wecken!

Dazu brauchst du Mut und Zeit und Ausdauer.

Wenn wir an uns leiden ist das ein Zeichen, dass es Veränderung braucht.

Leiden führt uns in Veränderung.

Das sagt schon die Bibel:

Mehr noch: Wir rühmen uns sogar unserer Leiden.

Denn wir wissen: Durch Leiden lernen wir Geduld, durch Geduld kommt es zur Bewährung, durch Bewährung festigt sich die Hoffnung.

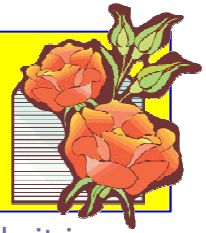
Römer 5,3-4

Widerstandsfähigkeit ist eine Eigenschaft, die uns hilft, in schwierigen Situationen oder Traumata wieder aufzustehen, wie ein Boxer, der k.o. geschlagen wurde.

Forscher haben festgestellt, wie sich solch eine Widerstandsfähigkeit entwickelt.

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Juni



Sie fanden heraus, dass folgende Faktoren eng mit Widerstandsfähigkeit im Zusammenhang stehen:

Intelligenz

Talent

Hohes Selbstwertgefühl

Unbekümmertes Wesen (Optimist)

Glaube

Dale Carnegie schreibt in einem seiner Bücher, dass er erfolgreiche Menschen beobachtet hat.

Was hatten sie gemeinsam?

Alle waren durch Krisen gegangen!

Und sind wieder aufgestanden!

Wurden dann erfolgreich.



Wenn wir beide jetzt zusammen sitzen würden, dann würde ich dich fragen: „Was für ein Mensch bist du – Optimist oder Pessimist?“

Sag bitte nicht: Ich bin Realist – auch Realisten sind entweder optimistisch oder pessimistisch in ihrer Grundhaltung.

Wenn deine Lebensbrille sich auf die schlechten Erlebnisse konzentriert, dann bist du kein Optimist.

Kann man das ändern?

Ja – man kann!

Genauer gesagt, du kannst das ändern!

Optimismus und Pessimismus sind nicht in unseren Genen verankert.

Sie sind nicht Teil unseres biologischen Erbes.

Sie sind das Ergebnis unserer Weltanschauung.

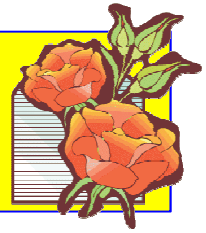
Hier muss die Veränderung ansetzen!

Bei Pessimisten ist die Weltanschauung durch die Lebensbrille getrübt.

Es braucht, wie schon gesagt, eine neue Brille.

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Juni



Lass uns jetzt über diese Sichtweise nachdenken.

Stell dir vor, das Leben wäre vergleichbar mit dem Autofahren.

Drei Dinge wollen wir näher betrachten:

1. Den Rückspiegel
2. Die Seitenspiegel
3. Unseren toten Winkel



Wenn wir nur in den Rückspiegel schauen, können wir das Ziel nicht mehr im Auge behalten.

Der Rückspiegel steht für unsere Vergangenheit.

Wer nie in den Rückspiegel schaut, wird zwangsläufig seine Fehler wiederholen und übersieht Gefahren.

Manche Menschen bringen immer wieder das Unrecht zur Sprache, das sie erlitten haben.

Andere reden von ihren Schwächen und Fehlern.

Das gefährdet das Selbstvertrauen.

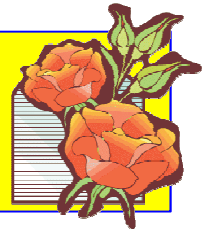
Wirklich optimistische Menschen nehmen ihre Vergangenheit an, trauern über den Schmerz, feiern den Erfolg, lernen aus allem und richten ihr Augenmerk dann darauf, die Gegenwart und Zukunft zu schaffen, die sie sich wünschen.

Das ist keine einfache Aufgabe.

Doch sie wird ihnen leichter fallen, wenn sie dem Leben nicht davonlaufen.

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Juni



Gefahr droht auch von der anderen Seite.

Deshalb gibt es die **Seitenspiegel**.

Ein heranbrausendes Auto ist vielleicht ganz schnell auf unserer Höhe, und wir müssen wissen, ob wir die Spur wechseln oder noch weiter rechts fahren müssen, um es vorbei zu lassen.

Der Seitenspiegel steht für die Dinge des Lebens, die uns jetzt in unserem Leben geschehen.

Wir müssen uns genau ansehen, welche Angewohnheiten und Verhaltensweisen uns helfen und welche uns schaden.

Was baut dein Selbstvertrauen auf?

Was schwächt es?

Von welchem hinderlichen Verhaltensmuster sollten wir uns trennen?

Was fördert meine Vision, was behindert sie?

Der tote Winkel auf deiner Reise ist der Bereich, was du in den Spiegeln siehst und was wirklich vorhanden ist.

Wenn du beim Autofahren den toten Winkel sehen willst, musst du mehr tun, als nur in den Spiegel schauen.

Wir müssen lernen uns ehrlich zu betrachten.

Alle haben wir tote Winkel!

Gib sie zu!

Es gibt ein paar Dinge, die wir noch nicht wirklich wahrgenommen haben.

Dazu brauchst du die Hilfe von Menschen aus deiner Umgebung.

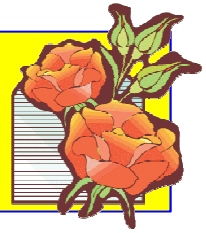
Als gute Autofahrer prüfen wir also im Rückspiegel, was hinter uns liegt, in den Seitenspiegel, was gerade abläuft und wir suchen den toten Winkel nach Dingen ab, die wir nicht so gern sehen.

Jetzt konzentrieren wir uns auf die Straße vor uns.

Als Optimisten mit Selbstvertrauen kennen wir unsere Vergangenheit, sehen unsere derzeitigen Angewohnheiten, wissen um unsere Stärken und Schwächen und richten unser Augenmerk dann vor allem auf unser Ziel und den Weg dorthin.

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Juni



Aufgabe:

Beantworte folgende Fragen:

Rückspiegel-Frage

Was aus deiner Vergangenheit musst du annehmen (oder betrauern), um dir außerordentlichen Erfolg zu gestatten?

Seitenspiegel-Frage

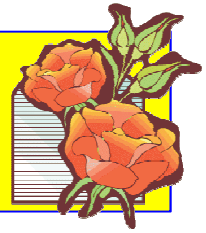
Auf welche Weise beeinflussen die Menschen in deiner Umgebung dein Selbstvertrauen?

Toter-Winkel-Frage

Frag eine Person deines Vertrauens, wo sie hinsichtlich deiner Stärken und/oder deiner Schwächen deine größten blinden Flecken sieht?

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Juni



Zurück zum Optimisten – Pessimisten.

Bist du ein Pessimist?

Welche Vorteile bietet dir diese Lebenseinstellung?

Will sie dich warnen?

Ich denke, dass diese Lebenseinstellung dir mehr schadet, als sie dir nützt.

Du brauchst Hilfe!



Denk an den Traktorfahrer, der bei Regen aufs Land fährt.

Es drückt sich eine Traktorspur in die Erde.

Und nach einiger Zeit wird diese Spur immer tiefer und tiefer.

Er braucht den Traktor nur noch in diese Spur zu lenken, dann fährt er ganz allein in diese Richtung.



So ist das auch mit deiner Lebenseinstellung.

Sie ist schon fest in dir programmiert.

Alle deine Wahrnehmungen, deine Gedanken, deine Worte, deine Handlungen werden von diesem „Programm“ gesteuert.

Beim Computer gibt es die „Entfernen-Taste“.

Leider gibt es sie noch nicht für unsere inneren Programme, was sehr schade ist.

Es braucht also deine Entscheidung, in dieser alten Spur nicht mehr zu bleiben.

Die Bibel lädt uns ein, ein neues Denken einzuüben!

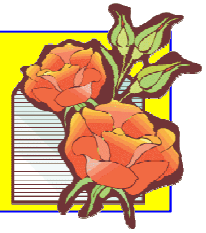
Verändert euer Denken heißt es da!

Und sie bietet uns auch gleichzeitig dieses neue Denken an!

Sie sagt uns, was gutes Denken ist.

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Juni



Wenn du Kind deines himmlischen Vaters bist, dann will ich dir zeigen, was du geerbt hast.

Du bist eine neue Schöpfung.

Du bist ein Heiliger, eine Heilige.

Du bist Gottes Werk, geschaffen in Christus zu guten Werken.

Du bist heilig und gerecht vor Gott.

Du bist ein Bürger des Himmels.

Du bist ein lebendiger Ausdruck von Christi Leben, weil er dein Leben ist.

Du bist ein Liebesbotschafter, einer der die Liebe Gottes in sich trägt und verschwenderisch damit umgehen kann, weil du immer wieder auftanken kannst.

Du bist ein Auserwählter Gottes, heilig und geliebt.

Du bist ein Kind des Lichts und nicht der Finsternis.

Du bist ein Teilhaber der himmlischen Berufung.

Du bist ein lebendiger Stein, der mit anderen zusammen zu einem geistlichen Haus gebaut wird.

Du bist von Gott geboren, und Satan kann dich nicht antasten.

Du bist eine Rebe am Weinstock.

Der Weinstock ist Jesus.

Er versorgt dich mit allem, was du brauchst.

Du bist ein Freund Christi, kein Fremder, kein Unbekannter mehr.

Du bist von Christus erwählt und berufen, Frucht zu bringen.

Du bist eingetragen im Buch des Lebens mit unauslöschlicher Tinte.

Du bist ein Diener der Gerechtigkeit.

Du bist ein Sohn Gottes – eine Tochter des Allerhöchsten, ein erbberechtigtes Kind und Gott ist dein geistlicher Vater.

Du bist ein Miterbe Christi und teilst Sein Erbe mit ihm.

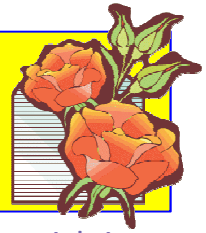
Du bist ein Tempel – eine Wohnung – Gottes.

Sein Geist und sein Leben wohnen in dir.

Du bist mit dem Herrn verbunden und bist eines Geistes mit ihm.

Tipps für's Leben

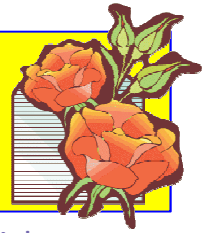
Newsletter für den Monat Juni



1. Nie wieder werde ich bekennen: ‚Ich kann nicht‘, denn „Alles vermag ich in dem, der mich stärkt“ (Phil. 4,13).
2. Nie wieder werde ich Mangel bekennen, denn: „Mein Gott aber wird alle meine Not nach seinem Reichtum mit Herrlichkeit erfüllen in Christus Jesus“ (Phil. 4,19).
3. Nie wieder werde ich Furcht bekennen, denn „Gott hat uns nicht einen Geist der Verzagtheit gegeben, sondern der Kraft und der Liebe und der Zucht“ (2.Tim. 1,7).
4. Nie wieder werde ich Zweifel und Mangel an Glauben bekennen, denn „Gott hat einem jeden das Maß des Glaubens zugeteilt“ (Rom. 12,3).
5. Nie wieder werde ich Schwachheit bekennen, denn „Der Herr ist der Hort meines Lebens“ (Psalm 27,1) und „die Schar derer, die ihren Gott erkennen, wird stark und handelt“ (Daniel 11,32).
6. Nie wieder werde ich Satans Herrschaft über mein Leben bekennen, denn „der, der in euch ist, ist größer als der in der Welt“ (1. Joh. 4,4).
7. Nie wieder werde ich die Niederlage bekennen, denn „Gott führt uns allzeit im Triumphzug in Christus herum“ (2. Kor. 2,14).
8. Nie wieder werde ich Mangel an Weisheit bekennen, denn „Christus Jesus ist uns von Gott zur Weisheit gemacht“ (1. Kor. 1,30).
9. Nie wieder werde ich Krankheit bekennen, denn „in seinen Wunden bin ich geheilt“ (Jes. 53,5); und „Jesus hat unsere Leiden weggenommen und unsere Krankheiten getragen“ (Matt. 8,17).

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Juni



10. Nie wieder werde ich Sorgen und Frustrationen bekennen, denn ich „werfe alle meine Sorgen auf ihn, denn er sorgt für mich" (1. Petr. 5,7). In Christus bin ich sorgenfrei!

11. Nie wieder werde ich Knechtschaft bekennen, denn „Wo aber der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit" (2. Kor. 3,17); mein Leib ist der Tempel des Heiligen Geistes (1. Kor. 6,19).

12. Nie wieder werde ich Verdammnis bekennen, denn „Also gibt es jetzt keine Verurteilung für die, die in Christus Jesus sind" (Römer 8,1). Ich bin in Christus, also bin ich frei von Verdammnis.

Entscheide dich, dieses neue Denken anzunehmen.

Das hat mit Arbeit zu tun!

Das stimmt – aber es wird wirken!

Entscheide dich für Jesus, der dir hilft, so wie er mir geholfen hat aus schwerster Depression.

Deine Persönlichkeit soll stark werden.

Gottes Plan ist es, dich diesem Jesus ähnlich zu machen.

Du sollst seinen Charakter, seine Art, sein Wesen bekommen.

Jesus hat eine gesunde, starke Persönlichkeit.

Und bietet sie dir an!

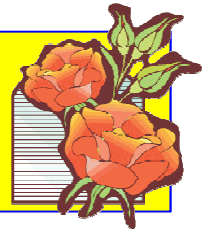
Werde sein Kind und streck deine Hand aus und lade ihn ein in dein Leben.

Herr Jesus, halte mich fest und führe mich deinen Weg!

Ich will lernen, dir zu vertrauen, indem ich dich mehr und mehr kennen lerne.

Tipps für's Leben

Newsletter für den Monat Juni



Ich wünsche dir, dass du deinen Wert erkennst, den du in Jesus hast.

Ich wünsche dir, dass du stark wirst in deinem Leben!

Selbstsicher!

Ich wünsche dir, dass du nicht nur nach hinten schaust in den Rückspiegel, in deine Vergangenheit, sondern auch nach vorn!

In die Gegenwart und Zukunft.

Ich wünsche dir, dass du bereit bist für die Arbeit der Veränderung an dir.

Es wird sich lohnen.

Hör doch mal in mein Lebenszeugnis, dass ich mit meiner Frau zusammen gegeben habe in Kempton (Christen im Beruf) unter der Rubrik Predigten auf meiner Homepage www.heinz-trompeter.de

Ändere deine Einstellung zu dir selbst und lass dir dabei von der Bibel helfen.

Ich empfehle dir, dass du – wenn du die Bibel noch nicht kennst – mit dem Lukas-Evangelium beginnst.

Du findest es im Neuen Testament nach dem Matthäus- und dem Markus-Evangelium.

Noch ein Hinweis für Männer:

Ich veranstalte eine Männer-Freizeit vom Freitagabend, 23. Juli bis Sonntagmittag 25. Juli im Ringhotel Lindenhof, Hubmersberg, Pommelsbrunn.

Das Thema lautet: **Wind in deinem Segel**

Du findest nähere Informationen unter der Rubrik Termine!



Viele liebe Grüße und einen guten Start ins neue Leben!

